



"20 ans de passion, une famille unie, un héritage vivant."

Ecole U MAUNG GYI

Objectifs de la formation :

- Transmettre une méthode d'enseignement complète et structurée, garantissant une progression harmonieuse et traditionnelle.
- Uniformiser l'enseignement dans toutes les écoles, en France et à l'international.
- Intégrer les différentes facettes des arts martiaux du Myanmar :
 - **Lethwei** : Combat traditionnel birman.
 - **Bando** : Techniques martiales et philosophiques.
 - **Naban** : Combat au sol.
 - **Banshay** : Maniement des armes.

Programme de formation :

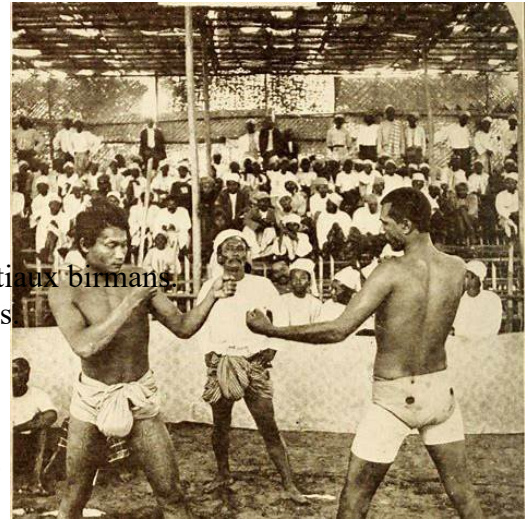
1. Introduction et fondements :

- Histoire et philosophie des arts martiaux birmans.
- Principes éthiques et code moral.

2. Techniques fondamentales :

- **Lethwei** :
 - Techniques de frappe (poings, pieds, coudes, genoux, tête).
 - Stratégies de combat et déplacements.
- **Bando** :
 - Étude des neuf animaux du Bando U Maung GYI (aigle, buffle, cobra, panthère, python, sanglier, scorpion, tigre, vipère) et leurs applications.
- **Naban** : La boxe au sol
 - Techniques de frappe, lutte et de soumission avec apport du Jiu Jitsu André Feschet.
- **Banshay** :
 - Initiation au maniement des armes traditionnelles.
 - Dha, Dague, Lance, Bâton, Cane, ainsi que le Kukri Népalais

3. **Pédagogie et méthodologie d'enseignement :**
 - Techniques d'enseignement adaptées aux différents niveaux.
 - Gestion de groupe et dynamique de cours.
 - Évaluation et progression des élèves.
4. **Mise à niveau et perfectionnement :**
 - Analyse des techniques avancées.
 - Correction des erreurs courantes.
 - Développement de stratégies personnalisées.
5. **Aspects culturels et traditionnels :**
 - Étude des rituels et coutumes associés aux arts martiaux birmans.
 - Compréhension des chants et musiques traditionnels.
6. **Préparation physique et mentale :**
 - Entraînement physique spécifique aux disciplines.
 - Techniques de respiration et de méditation.
 - Gestion du stress et préparation mentale au combat.
7. **Sécurité et prévention des blessures :**
 - Techniques de prévention et de gestion des blessures.
 - Premiers secours adaptés aux arts martiaux.
8. **Organisation d'événements et compétitions :**
 - Règlements officiels et arbitrage.
 - Organisation de compétitions et de stages.



Modalités de la formation :

- **Durée :** La formation s'étend sur plusieurs modules répartis sur une année, avec des sessions intensives en présentiel et des suivis en ligne.
- **Lieu :** Les sessions en présentiel se dérouleront au siège de la Fédération à Grenoble.
- **Évaluation :** Les participants seront évalués en continu et lors d'examens finaux pour obtenir la certification officielle.

Conditions d'admission :

- Être pratiquant de haut niveau dans l'une des disciplines concernées.
- Avoir une expérience préalable en enseignement est un atout.
- Être membre de l'Union Française de Lethwei et Bando.

Inscription :

Les détails concernant les prochaines sessions de formation, les frais d'inscription et les modalités pratiques seront communiqués ultérieurement. Pour toute question ou précision, veuillez contacter le siège de la Fédération à Grenoble.

Ce programme vise à former des instructeurs compétents, capables de transmettre avec passion et rigueur les arts martiaux birmans, tout en respectant leurs traditions et en assurant une progression harmonieuse des élèves.

1. Introduction

- Objectifs du livret.
- Importance de la transmission authentique des arts martiaux traditionnels.
- Public cible (moniteurs, instructeurs, professeurs).
- Aperçu du contenu du livret et des résultats attendus.

2. Histoire et Philosophie du Lethwei et Bando

- **Origines historiques :**
 - Le contexte culturel du Myanmar.
 - L'évolution du Lethwei à travers les siècles.
 - L'intégration des influences locales et étrangères.
- **Valeurs philosophiques :**
 - L'éthique et les principes fondamentaux (respect, discipline, humilité).
 - Le rôle du "lekamun" en tant que rituel culturel.
- **Différences et similitudes entre Lethwei, Bando et autres disciplines martiales.**



3. Techniques Fondamentales et Paternes

- **Lethwei :**
 - Les bases : postures de garde, déplacements.
 - Techniques de frappe (poings, pieds, coudes, genoux, tête).
 - Défense et contres basiques.
- **Bando :**
 - Introduction aux formes animales (aigle, tigre, scorpion, etc.).
 - Techniques spécifiques à chaque animal et leurs applications.
- **Approches combinées :**
 - Intégration des techniques debout et au sol.
 - Passage entre les styles de combat.
- **Progression technique :** comment enseigner étape par étape.

4. Méthodes Pédagogiques et Enseignement

- Structuration d'un cours :
 - Échauffement.
 - Corps du cours (techniques et applications).
 - Étirements et retour au calme.
- **Adaptation pédagogique :**
 - Enseigner à différents niveaux (débutant, intermédiaire, avancé).
 - Identifier les besoins spécifiques des élèves.
- **Outils pédagogiques :**
 - Utilisation des vidéos, démonstrations et répétitions.
 - Exercices en binôme et mises en situation.
- **Évaluation et suivi :**
 - Création de fiches de progression.
 - Évaluations pratiques et théoriques.

5. Aspects Culturels et Traditionnels



- **Lekamun** : description détaillée, importance et signification.
- **Musique et arts associés** :
 - Instruments traditionnels joués pendant les combats.
 - Rôle de la musique dans l'ambiance et le respect des traditions.
- **Événements culturels** :
 - Participation aux festivals et compétitions traditionnelles.
 - Respect des rituels avant et après les combats.

6. Préparation Physique et Mentale

- **Préparation physique** :
 - Entraînement cardiovasculaire et musculaire adapté.
 - Exercices spécifiques pour améliorer la vitesse, la puissance et l'endurance.
- **Préparation mentale** :
 - Techniques de visualisation.
 - Gestion du stress avant et pendant un combat.
 - Développement de la concentration et de la résilience.
- **Programme d'entraînement type** :
 - Calendrier hebdomadaire pour les pratiquants.

7. Sécurité et Prévention des Blessures

- **Prévention des blessures** :
 - Importance des échauffements et étirements.
 - Techniques de combat sécuritaires.
- **Premiers secours** :
 - Reconnaître et traiter les blessures courantes (entorses, coupures, etc.).
 - Utilisation d'une trousse de premiers soins.
- **Création d'un environnement sûr** :
 - Règlementation des équipements (protections, bandages, etc.).
 - Espaces d'entraînement adaptés.

8. Organisation d'Événements et Règlements

- **Planification d'événements** :
 - Étapes pour organiser des compétitions ou stages.
 - Gestion des inscriptions et des participants.
 - **Règlements officiels** :
 - Les règles du Lethwei traditionnel.
 - Rôles et responsabilités des arbitres.
 - **Communication et promotion** :
 - Utilisation des réseaux sociaux et médias pour attirer des participants.
-